

KYSELY TUPAKOINTITAVOISTA

Nimi:

Pvm:

Psykoosin estolääkitys:

(alleviivaa sinua koskeva vaihtoehto)

klotsapiini

olantsapiini

muu lääkitys

TUPAKOINTIHISTORIA

Aloituskä

Tupakointivuodet

Olen lopettanut, milloin?

MOTIVAATIO TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN:

KYLLÄ ☺

EHKÄ ☺ ☹?

EI ☹

HEAVINESS OF SMOKING INDEX-TESTI (tupakoiville)

1. Kuinka pian (minuuteissa) herättyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

alle 6 min.	3 p.
6-30 min.	2 p.
31-60 min.	1 p.
yli 60 min	0 p.

2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

alle 10 kpl	0 p.
11-20 kpl	1 p.
21-30 kpl	2 p.
yli 30 kpl	3 p.

Tulkinta:

Yhteispisteet:

0 – 1 pistettä	= vähäinen nikotiiniriippuvuus
2 pistettä	= kohtalainen nikotiiniriippuvuus
3 pistettä	= vahva nikotiiniriippuvuus
4 – 6 pistettä	= erittäin vahva nikotiiniriippuvuus

(0) 1 – 2 pistettä (valitse joku seuraavista):

- **Purukumi 2 mg**
Päiväannos: 1 purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 2-12 kk
- **Kielenalus- tai imeskelytabletti 1 mg/2 mg**
Päiväannos: 1 tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3-6 kk
- **Inhalaattori 10 mg kapseli**
Päiväannos: 4-12 kapselia/pv, suositus 6 kapselia/pv 3-6 kk
- **Laastari 15 mg/16 tuntia tai 14 mg/24 tuntia**
Päiväannos: 1 laastari/vrk vähintään 3 kk
Sen jälkeen 1 x 10 mg/16 h tai 1 x 7 mg/24 h 2-3 vk
- **Suusumute**
Päiväannos viikot 1-6: 1-2 annosta/kerta tai 4 annosta/h, max. 64 annosta/16 h, viikot 7-9: vähennä annos puoleen aloitusvaiheen määrästä, viikot 10-12: harvenna annosta -> viikolla 12 max. 4 annosta/päivä. Hoidon kesto enintään 6 kk.

3 (-6) pistettä (valitse joku seuraavista):

- **Purukumi 4 mg**
Päiväannos: 1 purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3 kk
Sen jälkeen 2 mg purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3-9 kk
- **Kielenalus- tai imeskelytabletti 2 mg (4 mg)**
Päiväannos: 2 tablettia 1-2 tunnin välein, suositus 16-24 kpl/pv 3 kk
Sen jälkeen 1 tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 1-3 kk
- **Laastari 25 mg/16 tuntia tai 21 mg/24 tuntia**
Päiväannos: 1 laastari/vrk vähintään 3 kk
Sen jälkeen 1 x 15 mg/16 h tai 1 x 14 mg/24 h laastari 2-3 vk, jonka jälkeen 1 x 10 mg/16 h tai 1 x 7 mg/24 h 2-3 vk
- **Suusumute**
Sama ohjeistus kuin viereisessä suusumute-kohdassa.

4-6 pistettä Yhdistelmähoito seuraavilla tuotteilla vähintään 3 kk, sen jälkeen 1-3 kk annoksia vähentäen (laastari kannattaa lopettaa viimeisenä)

➤ **Päiväannos**

25 mg/16 h tai 21 mg/24 h laastari ja

2 mg purukumi tai
2 mg kielenalus-/imeskelytabletti tai
10 mg inhalaattori tai
1 mg suusumute

1-2 tunnin
välein tai
harvemmin